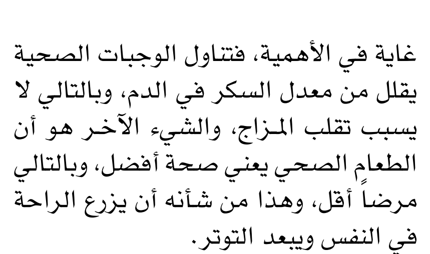
مسؤوليات الحياة أصبحت كثيرة، وبالرغم من تقاسم الأب والأم تلك المسؤوليات إلا أنها مازالت تعتبر مصدراً لبعض القلق والتوتر في حياة كل منهما، وهذا الشيء يتفق عليه الجميع مهما اختلفت المستويات الاجتماعية والمادية، فالكل لديه ما يفكر فيه ويسبب له القلق في حياته الخاصة، وحتى لا يؤثر هذا الضغط والقلق على صحة الوالدين أو حياتهما الأسرية بشكل سلبي، على كل منهما أن يقدم المساعدة المناسبة لنفسه، وهذا يكون عن طريق عدة وسائل، منها:



تيسير الزايد (*)

حياة أقل توتراً

١- تقوية الحياة الاجتماعية: فلقد كان في السابق يتلقى الشخص سواء أباً أو أماً المساعدة والنصيحة من باقي أفراد أسرته؛ بسبب تقارب المنازل بل وجودهم في بيت واحد هو بيت الأسرة الكبير، أما الآن ومع تباعد المناطق السكنية وانشغال الجميع بساعات عمل طويلة، بدأ الشخص يشعر بأن كل المسؤولية تقع على عاتقه وحده، وليس هناك من يساعده، وهذا يمكن التغلب عليه ببناء شبكة من الأصدقاء والأقارب الذين لديهم استعداد لتقديم المساندة وخاصة النفسية للوالدين، ومن الممكن القيام بذلك عن طريق العلاقات الجيدة مع الآخرين، وعدم الانعزال عن المجتمع، والانخراط في أنشطة اجتماعية مختلفة متوفرة في مكان السكن.

٢- الأمر الآخر والمهم بالنسبة لتخفيف الضغوط على الوالدين هو تنظيم الوقت، واتباع سياسة تنظيمية للمنزل، وهنا يجب التخلي عن الأشياء التي تستهلك الوقت دون فائدة أو التخلي عن بعض الأنشطة غير المهمة، التي تستهلك طاقة الوالدين التي من المفترض أن تستخدم لفائدة الأسرة، وهذا يتم عن طريق تعلم سياسة الرفض لكل ما يسبب الضغط على وقت الوالدين، وبالتالي يسبب التوتر في داخلهما، كما أن الجداول الزمنية للأنشطة الأسرية وقوائم الوجبات والشراء المعدة مسبقاً من الأمور التي ترتب حياة الأسرة الحديثة.

٣- ممارسة هواية أو نشاط حركي أو عقلي أو تعلم مهارة جديدة من شأنه أن يخفف التوتر في داخل الإنسان، فهو يُشعِر الشخص بأنه كيان منفصل له رغبات، وهذه الرغبات يتم إشباعها وتنميتها بالشكل المناسب، وأنه ليس شخصاً تمتص طاقاته في ممارسات يومية متكررة دون الشعور بالتغيير والإنجاز.

٤- العناية بالصحة والجسد أمر غاية في الأهمية، فتناول الوجبات الصحية يقلل من معدل السكر في الدم، وبالتالي لا يسبب تقلب المزاج، والشيء الآخر هو أن الطعام الصحي يعني صحة أفضل، وبالتالي مرضاً أقل، وهذا من شأنه أن يزرع الراحة في النفس ويبعد التوتر.

ممارسة التمارين الرياضية لها نفس الفائدة أيضاً، فهو يفرغ الطاقة السلبية ويقلل نسبة الهرمون المسبب للتوتر، كما أن تناول الماء والخضراوات والفاكهة بشكل مناسب من الأمور المهمة، ومن الضروري البعد عن المأكولات المقلية أو المشوية عند الشعور بالتوتر والقلق، ومن المفيد تقليل كمية الملح في الطعام، وتقليل كمية الكافيين المستخدمة بأشكالها المختلفة وتناول موزة يومياً.

٥- التعامل بذكاء مع المسائل الاقتصادية والمالية يجعل الحياة الأسرية أكثر استقراراً؛ مما يقلل من الضغوط على الوالدين ويخفف القلق لديهم، وكما نعلم أن الضغط الذي تسببه الأزمات المادية يؤدي في أغلب الأحيان إلى مشكلات صحية قد تكون خطيرة، والأزمة المادية في الأسرة تعني فرصة أقل للاهتمام بالذات وبمتطلبات الأبناء، وقد تعني أيضاً ساعات نوم أقل أو قد تنعدم، وقد تعني فقدان الأمل بحياة أسرية أفضل، وأحياناً قد تعني ممارسات

(*) كاتبة كويتية

الشعور بالرضا والثقة بالله يجعل النفس تشعر بأمان واطمئنان داخلي

التعامل بذكاء مع المسائل المالية يؤدي لحياة أسرية أكثر استقراراً مما يقلل الضغوط على الوالدين

خاطئة كاللجوء للتدخين أو قضاء وقت أطول خارج المنزل، والتعامل بذكاء مع المادة يعني التوفير بشكل منظم، ووضع ميزانية واضحة المعالم للأسرة واستخدام بطاقات الائتمان بشكل عقلاني، وتدريب الأبناء على التعامل مع النقود بشكل مناسب.

٦- ومن الأمور التي تخفف التوتر عند الوالدين ممارسة الحياة الأسرية بشكل ممتع، وإظهار حبهم لصغارهم بشكل يومي عن طريق تقبيلهم وضمهم واللعب والحديث معهم، فالحياة الأسرية أثمن من أن نفقدها بسبب التوتر أو القلق، ومن الأمور الممتعة التي تقوي العلاقات الأسرية، الرحلات الأسبوعية والنزهات، أو الرحلات خارج البلاد أو أداء العمرة معاً.

٧- الشعور بالرضا والثقة بالله من الأمور التي تجعل النفس تشعر بأمان واطمئنان داخلي، ولا نقصد هنا بالرضا الاستسلام وعدم التطور، ولكنه الرضا الذي يزرع السلام في داخل النفس ويدفعها للتطور بهدوء ودون توتر، والثقة وحسن الظن بالله يدفعنا للشعور بأن الغد أفضل





من اليوم، وأن كل ما يحدث لنا في حياتنا الأسرية هو خير لنا مهما كان.

٨- من الأمور التي تسبب التوتر للوالدين محاولة محاكاة الحياة الأسرية لعائلات أخرى، ومحاولة تقليدهم دون النظر إلى الإمكانات المتوفرة، وهذا يحتاج إلى بعض الجهد للتخلص منه، فبعض التقليد محمودٌ، وهو الذي يكون بالاتجاه الإيجابي، كتعلم مهارة تربوية معينة أو نشاط معين، ولكن أن يكون شيئاً مادياً، فهذا من شأنه أن يوتر الأسرة.

٩- الحفاظ على علاقة جيدة بين الأزواج من الأمور المهمة للشعور بالراحة داخل المنزل وعدم التوتر، وهذه العلاقة تحتاج إلى محاولة من الطرفين للحفاظ على قوتها، وتحتاج منهما إلى التفاهم والمصارحة والتنازل في بعض الأحيان.

١٠- وضع أهداف بسيطة متتابعة وإنجازها بشكل مرتب بالتوالي دون الشعور بالضغط أو التوتر، فتنظيم الأفكار يريح الدماغ ويمنحه فرصة للتفكير بهدوء بعيداً عن التوتر، مع ضرورة النظر إلى الأمور الإيجابية في حياة الأسرة، وعدم التفكير في الأمور السلبية التي مرت بها.

١١- الحصول على ساعات نوم كافية يريح الجسم، والتفكير ويقلل التوتر.

١٢- ممارسة تمارين تخفيف التوتر من الأمور التي أصبحت تتداول بشكل كبير في الدورات والمقالات، وهناك عدد من تلك الوسائل تستطيع أن تمارسه في وقت قصير ولا يحتاج إلى مكان خاص لتمارسه، وهنا سنذكر عدداً من تلك التمارين المتداولة في الوقت الحالي:

١- تمرين التنفس: تستطيع أن تمارسه في أي مكان، وتأثيره فوري في إزاحة التوتر؛ فالأكسجين الداخل إلى الدم يوقظ الدماغ ويرخي العضلات ويهدئ المخ: كل ما عليك فعله هو الجلوس بشكل مريح، ومن ثمّ أخذ نَفَس عميق ببطء من الأنف، والعدّ للرقم خمسة، ومن ثم إخراج الهواء من الفم، وأثناء ممارستك لهذا التمرين حاول أن تملأ منطقة البطن السفلية بالهواء وتدفعها للأمام دون أن تحرك كتفيك.

٢ - تمرين التخيل: وهو عبارة عن رحلة تقوم بها في خيالك لمكان أو حدث يشعرك بالسعادة والراحة، كل ما عليك هو الجلوس بشكل مريح ومن ثم التنفس بشكل بطيء كما في التمرين السابق، مع مراقبة تنفسك، وعندما تشعر بالراحة ابدأ في رحلتك تلك، وحاول أن تدمج كل حواسك في العملية كأن تسمع أو تشعر بما يدور حولك في هذا المكان، وعندما تشعر بالرغبة في العودة عدّ من عشرة إلى واحد، وعندها ستشعر ببعض الراحة.

٣- تمرين شد العضلات: وهو تمرين يمارس بشكل سريع؛ حيث تقوم في البداية بتقليص عضلات الوجه، ومن ثم إرخاؤها، وبعدها عضلات الرقبة والأكتاف وهكذا، وهذا التمرين يوفر بعض الراحة لمن يمارسه.

وقبل كل النقاط السابقة دعونا نتذكر دائماً قول رسولنا القدوة: «أرحنا بها يا بلال».. فحي على الصلاة.■

تناول الوجبات الصحية يقلل من معدل السكر في الدم وبالتالي لا يسبب تقلب المزاج

الحصول على ساعات نوم كافية يريح الجسم والتفكير ويقلل التوتر